

ТМФВ



## ВЧИТЕЛЬ

ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ 2 (04)/2007

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2006 році

## ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

О. М. Худолій

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Одна з найдієвіших форм залучення школярів до систематичних занять спортом — добре організована позакласна спортивно-масова робота в осередках шкільного колективу фізичної культури. За допомогою позакласних форм занять вирішуються такі завдання:

- підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів;
- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх органів та систем організму;
- поглиблення знань, умінь і навичок, набутих на уроках фізичної культури.

## Характеристика форм позакласних занять гімнастикою в школі

Усі форми позакласної роботи умовно поділяються на дві групи:

1. Гуртки фізичної культури, спортивні секції, групи загальної фізичної підготовки, групи початкової підготовки ДЮСШ.
2. Загальношкільні фізкультурно-масові спортивні заходи: змагання, спортивні вечори, фізкультурні свята та масові спортивні виступи.

## Спортивні секції

Спортивні секції створюються для учнів основної медичної групи, які бажають займатися тим або іншим видом спорту. Зі спортивною гімнастикою можуть бути створені секції для

учнів молодших (попередня підготовка до вступу в ДЮСШ), середніх і старших класів.

Мета секційної роботи з *учнями молодших класів* — визначення здібностей школярів до занять спортивними видами гімнастики.

Завдання:

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх систем організму, який росте.
2. Фізична підготовка, в процесі якої увага акцентується на розвиток швидкості рухів, гнучкості та здатності витримувати статичні навантаження при утриманні положення правильної постави у змішаних висах та упорах.
3. Спеціально-рухова підготовка, яка включає координацію рухів, навчання умінню управляти рухами у просторі, за часом та ступенем м'язових зусиль, підвищення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора.
4. Формування правильної постави та стилю виконання гімнастичних вправ.
5. Навчання основам техніки гімнастичних вправ.
6. Підвищення інтересу до занять гімнастикою.

До шкільної секції приймаються усі діти, які бажають займатися спортивною гімнастикою. У секціях доцільно мати наступну кількість учнів:

- у підготовчій та групі III юнацького розряду — 12—18 учнів;
- II юнацького розряду — 10—12 учнів;
- I юнацького розряду — 8—10 учнів.

Заняття з групами проводяться двічі на тиждень по 2 години. Роботою секції керує вчитель фізичної культури.

Необхідною умовою навчально-тренувальної роботи в секції є систематичний лікарський контроль. Учні, які займаються в секції, повинні двічі на рік (в I та IV чверті) проходити медичне обстеження.

У середніх і старших класах у спортивних секціях основним засобом є гімнастика оздоровчо-спортивної спрямованості.

### Масові гімнастичні виступи

Історія масових гімнастичних виступів починається з Всесокольських зльотів, що стали проводитися в Чехословаччині з 1882 р. На першому зльоті вільні вправи демонстрували 700 учасників, надалі число учасників зростало.

Найбільш пам'ятними були виступи в Москві на Всесвітньому фестивалі молоді і студентів у 1957 р. Свято відкриття і закриття Олімпіади-80, Ігор Доброї Волі 1986 р., Всесвітніх юнацьких ігор у Москві 1988 р. вразили мільйони людей усієї планети своєю величиною, гімнастичною спрямованістю, продемонстрували гостинність і миролюбство нашого народу, масовість спорту, розмаїтість і високий рівень національних культур, дружбу між народами, високу організаційну майстерність керівників фізкультури і спорту.

Спортивні свята і гімнастичні виступи сприяють формуванню особистості людини, її гармонійному розвитку. Вони служать прекрасним засобом спілкування людей, мають велике агітаційне значення в залученні школярів і їхніх батьків до регулярних занять фізичними вправами, спортом, активно впливають на духовний світ учасників виступів і глядачів, створюють можливості для рішення багатьох виховних задач. Динаміка і гострота боротьби за перше місце в спортивному змаганні, естетична насолода від масових гімнастичних виступів поєднують школярів, вчителів і батьків і тим самим сприяють рішення педагогічних задач: вихованню свідомого відношення до фізичної культури, дисциплінованості, почуття колективізму й ін.

*Спортивні свята* школярів, як правило, присвячуються знаменним датам, підведенню підсумків спортивного року, відкриттю і закриттю піонерського табору, змаганням типу «Тато, мама і я — спортивна родина» й ін. Вони можуть проводитися на стадіоні, спортивному майданчику, водоймищі чи в спортивному залі. І починаються вони, як правило, з марш-параду (огляду строю і пісні). Потім проводяться масові гімнастичні виступи з включенням елементів акробатики, художньої гімнастики і народних танців. Організуються змагання між командами з волейболу, баскетболу, футболу, перетягання каната, проводяться показові виступи борців, боксерів, фехтувальників і представників інших видів спорту. Зміст масових фізкультурних

свят залежить від їхнього призначення, від умов і місця проведення, від контингенту і підготовленості учасників, від матеріальних можливостей і творчих здібностей організаторів свята.

Виходячи з призначення і змісту фізкультурного свята розробляється програма. Для її окремих номерів складаються спеціальні вправи. Відповідно до розкриття теми свята підбирається музичне супроводження. Бажано, щоб воно відповідало віковим можливостям учасників виступу, було емоційним за змістом, з чітким ритмічним малюнком. Яскрава життєрадісна музика сприяє встановленню активного контакту учасників виступу з глядачами.

Вільні вправи для масових виступів складаються з рухів, зручних для погодженого виконання учасниками виступу. Вони повинні бути видовищними, що піддаються елементам театралізації.

Практика проведення фізкультурних свят показала, що найбільш доступними для виконання молодшими школярами і видовищними є вільні вправи з прапорцями, з великими різнобарвними м'ячами, стрічками і дитячими парасольками. Для дівчаток середнього і старшого віку доступні досить складні і красиві вправи типу ритмічної гімнастики, вправи зі стрічками, скакалками, обручами й ін. Для юнаків цього ж віку можуть бути застосовані вправи з гімнастичними ціпками, гантелями, жердинами, канатами, а також з використанням елементів акробатики. Прикрасою свят завжди були хороводи, народні танці і піраміди, побудовані з застосуванням легких конструкцій.

*Підготовка і проведення масових виступів* включають ряд послідовно виконаних заходів: складання програми і сценарію, підбір музичного супроводження, складання і вивчення комплексів вправ, танцювальних комбінацій, проведення зведених і генеральних репетицій, проведення свята і підведення підсумків.

*Підготовка свята в школі* і лікувально-оздоровчому таборі починається зі створення оргкомітету (штабу). У його склад входять особи, здатні успішно вирішувати господарські, організаційні і творчі задачі пов'язані з підготовкою і проведенням свята.

*Розробка сценарію* ґрунтується на наявних у розпорядженні організаторів свята умовах (стадіон, майданчики й ін.), засобах (інвентар, снаряди, розмаїтість і колір спортивної форми), на підготовленості виступаючих. У сценарій входить докладна розробка змісту майбутнього свята і послідовність проведення всіх намічених номерів виступів з обліком того, що до кінця свята видовищність виступів повинна зростати.

*Навчання вправам і тренування* в їхньому виконанні проводяться спочатку з невеликими групами учасників, потім після засвоєння вправ, групи укрупнюються. Серед учасників виявляються найбільш кмітливі і надійні виконавці, для того щоб їх можна було поставити на найбільш відповідальні

місця в загальному ладі. Після відпрацювання кожного номера програми приступають до зведених репетицій, відпрацьовуються виходи і відходи, уточнюються орієнтири, сигнали керівника, монтуються музичне оформлення і дикторський текст. Завершальним етапом підготовки є проведення генеральної репетиції усього майбутнього спортивного свята. Бажано проводити її в парадній формі, щоб потім можна було підігнати форму під кожного учасника.

Після завершення спортивного свята підводяться підсумки, відзначаються учасники, які приймали активну участь у його проведенні.

#### Вікові особливості дітей шкільного віку і навчання гімнастичним вправам

Прості вправи часто засвоюються відразу після показу, пояснення, більш складні вимагають тривалого навчання і застосування найрізноманітніших методів і прийомів.

Підбір вправ і методика їхнього проведення в різних класах залежать від особливостей віку школярів, що займаються гімнастикою.

#### Молодший шкільний вік (7—9 років)

Особливість дитячого організму полягає в тому, що в ході росту і розвитку будівля і функції всіх органів і систем безупинно удосконалюються.

М'язи дітей еластичні, тому вони здатні виконувати рухи з великою амплітудою. Однак вправи для розвитку гнучкості діти виконують відповідно до їх м'язової сили. Зайва розтягнутість м'язів і зв'язок може привести до їх ослаблення, а також до порушення правильної постави. Розвиток сили м'язів тулуба (особливо статичної) має велике значення для формування правильної постави, що у цьому віці нестійка.

Зміцнення м'язів стопи, що особливо утримують у правильному положенні подовжний і поперечний зводи стопи, дуже важливо для рухової діяльності (ходьба, біг, стрибки) і профілактики плоскостопості. Процес окостеніння кісток стопи закінчується до 16—18 років, отже, не можна тривалий час виконувати вправи стоячи, а також виконувати стрибки на твердий ґрунт і з висоти більш 80 см.

Організм дітей характеризується малою економічністю реакції всіх органів, високою збудливістю нервових процесів, слабкістю процесів внутрішнього гальмування. У зв'язку з цим вони швидко стомлюються. Тому в дітей цього віку необхідно рівномірно розвивати усі фізичні якості. Шляхом активної м'язової діяльності необхідно стимулюва-

ти вегетативні функції, що впливають на обмін речовин в організмі і розвиток усіх систем і органів.

Дітям 7—9 років рекомендуються наступні вправи основної гімнастики: ходьба, біг, лазіння по похилу поставленій лаві, гімнастичній стінці, драбині, перелізання через перешкоду висотою до 1 м, кидання і ловіння м'ячів, метання в ціль, перенесення набивних м'ячів, вправи в рівновазі, стрибки (у довжину, у висоту до 80 см), акробатичні вправи (перекати, кувири, стійки на лопатках — для 2-го класу).

При навчанні дітей потрібно використовувати методи показу і розповіді. Пояснювати доступні вправи лаконічно, просто, зрозуміло. Пояснення повинно зводитися до назви конкретних дій і до вказівки про те, як їх виконувати. Показ варто супроводжувати образною розповіддю, акцентуючи увагу на тих діях, що забезпечують виконання вправи, яку вивчають.

Діти даного віку схильні до наслідування. Тому, навчаючи їх, доцільно користуватися методом імітації і показу. Рекомендується давати конкретні вказівки: стрибати по розмітках, стрибати якомога далі і вище, потрапити в ціль, зробити, як робить викладач, й ін.

Вправи, які вивчають діти, повинні бути для них простими, зрозумілими і доступними.

Необхідно пам'ятати, що діти швидко утомлюються, але після короткочасного відпочинку знову здатні виконувати рухові дії. Отже, вправи повинні бути нетривалими і чергуватися з короткими паузами для відпочинку.

У дітей 7—9 років рухові навички формуються повільніше, ніж у 10—13-літніх, і часто удале виконання чергується з невдалим. Ніж складніше по координації вправа, тим чіткіше виражений процес стрибкоподібного становлення рухових навичок. Для найшвидшого формування рухових навичок необхідно вправи повторювати по 6—8 разів на кожному занятті, причому у відносно постійних умовах (з того самого вихідного положення, у тому самому темпі) і по 2—3 рази в підході.

Діти молодшого шкільного віку схильні до ігор, до фантазування, що дозволяє їм легше уявляти собі різні рухові дії в іграх. Тому рекомендується більшість вправ наближати до ігор чи проводити у формі ігор. Для організації занять треба застосовувати фронтальний, груповий, потоковий і ігровий методи.

Особливості хлопчиків і дівчаток цього віку виражені незначно, тому розходжень у методиці і змісті вправ немає.

#### Середній шкільний вік (10—14 років)

У середньому шкільному віці на заняттях основною гімнастикою продовжується подаль-

ший фізичний розвиток і зміцнення зростаючого організму дітей, виховуються морально-вольові якості, більш детально вивчаються основні рухові навички, а також уміння оцінювати свої рухи в часі, просторі і за ступенем м'язових зусиль.

Діти до 12 років (хлопчики) і 11 років (дівчатка) за віковою періодизацією відносяться до другого дитинства, а 13—14 років (хлопчики) і 12—13 років (дівчатка) — до підліткового віку.

Ріст і розвиток дітей середнього шкільного віку відбуваються нерівномірно. Особливо виділяється початок періоду полового дозрівання (11—13 років), у якому бурхливо протікають морфологічні і функціональні зміни у всіх системах організму. Шляхи розвитку хлопчиків і дівчаток різні. Дівчатка значно додають у вазі й уступають хлопчикам у силі, швидкості, витривалості. Загальним для підлітків є те, що маса тіла в них завжди щодо довжини тіла менша, а у швидко зростаючих це особливо яскраво виражено.

Висока збудливість і лабільність нервово-м'язового апарату сприяють значному розвитку швидкості рухів. У 13—14 років підлітки по швидкості м'язових скорочень досягають максимуму. Тому в них потрібно розвивати динамічну силу, швидкість і спритність (останнє обумовлено дозріванням рухового аналізатора).

Варто також розвивати гнучкість, з огляду на те, що тонічний опір м'язів розтягуванню після 12 років значно збільшується. Процес формування рухових навичок у дітей 11—13 років проходить значно швидше, ніж у 8—9-літніх, тому вони здатні опановувати більш складними вправами.

Дітям 10—11-літнього віку також потрібні короткі пояснення при розучуванні вправи. Однак вони вже здатні розрізняти деталі вправ і можуть виконувати знайомі чи схожі вправи за розповіддю. При навчанні новому показ і пояснення обов'язкові.

Вправи на кожному уроці необхідно повторювати 6—8 разів. Вони засвоюються швидше, якщо діти повторюють їх по 2—3 рази за один підхід.

Основне методичне положення в навчанні дітей цього віку — вивчення матеріалу в суворій методичній послідовності. Навчальний матеріал повинен засвоюватися невеликими частинами, послідовно, починаючи з найпростіших і легких форм.

Умінню оцінювати дії в просторі, у часі і по силі необхідно навчати дітей при формуванні в них різних рухових навичок. Наприклад, при навчанні ходьбі і бігу потрібно навчити дітей ходити і бігати з різною довжиною і частотою кроків. Для цього необхідно пропонувати дітям ходити і бігати по розмітках, розташованих на різній відстані. Регулярне виконання завдань у ходьбі і бігу по розмітках дає можливість дітям навчитися керувати довжиною кроку, а за допомогою бігу з різною частотою кроків по тим самим розміткам — опанувати швидкістю рухів.

Навчаючи метання, потрібно давати завдання кидати м'яч на різні відстані, визначати відстань, на яку кинутий м'яч, вагу предмета, кидати на ту саму відстань предмети різної ваги.

Діти повинні навчитися також техніці лазіння і уміти визначати швидкість лазіння.

Варто враховувати схильність дівчаток цього віку до танцювальних рухів, що повинні застосовуватися для зміцнення м'язів ніг, тулуба, серцево-судинної і дихальної систем.

Поступове і суворо послідовне освоєння навчального матеріалу по частинам (шляхом виконання конкретних навчальних завдань) дозволить успішно навчати дітей різним руховим діям із програми по фізичному вихованню. Важливо планувати навчальний матеріал так, щоб початкове навчання якій-небудь руховій дії повторювалося на кожному занятті доти, поки не буде освоєна хоча б його найпростіша форма.

Навчання руховим діям дітей середнього шкільного віку має свої особливості. Цей вік збігається з періодом статевого дозрівання і характеризується збільшенням середніх річних показників росту і ваги тіла. Швидкий ріст тіла в довжину викликає витягування м'язів, сухожилів, нервових шляхів, кровеносних судин. Унаслідок цього і ряду інших факторів, пов'язаних з діями гормонів залоз внутрішньої секреції, руху підлітків на якийсь час стають менш точними і менш координованими. Як правило, у таких підлітків порушується постава. Особливо це помітно у дітей, які швидко зростають і нерегулярно займаються фізичними вправами. Підлітки (хлопчики) звичайно прагнуть до самостійності, хочуть швидше стати сильними, спритними, сміливими і, наслідуючи дорослим, перебільшують свої можливості. Вони прагнуть швидше зробити вправу і мало звертають уваги на деталі техніки. Це пояснюється психологічними особливостями підлітків, а також особливостями формування рухових навичок у дітей цього віку.

Якщо при навчанні порівняно легким руховим діям перша фаза формування навички проходить значно швидше наступних, то при навчанні більш складним вправам, що вимагають прояву рухових здібностей, а також просторової і часової точності рухів, початкова фаза формування навички протікає значно повільніше, ніж інші.

Невміння оцінювати свої рухи в просторі, у часі, а також за ступенем м'язових зусиль часто призводить до того, що навичка закріплюється з помилками.

Варто також враховувати, що рухова функція найбільше інтенсивно розвивається в дітей 13—14 років, тому вони здатні опановувати досить складними за координацією руховими діями, причому їм доступні більш детальна розповідь і аналіз вправ, які вивчаються. Метод показу вправ також обов'язковий.

У процесі навчання підлітків руховим діям можна застосовувати різні методи і прийоми розглянуті вище.

Серед нових методів навчання можна назвати метод розпоряджень алгоритмічного типу. Цей метод тісно пов'язаний з програмованим навчанням і є його частиною.

Розпорядження алгоритмічного типу передбачають поділ навчального матеріалу на частини (دوزи, чи порції навчальні завдання) і навчання учнів цим частинам у суворо визначеній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої серії. Так, під суворим контролем викладача чи самих учнів вивчаються запропоновані дії, виконання яких дає можливість освоїти ту чи іншу гімнастичну вправу чи серію однотипних вправ.

Навчання гімнастичним вправам за допомогою методу алгоритмічних розпоряджень дає позитивні результати. Рухові навички формуються порівняно швидко і без помилок.

При складанні розпоряджень алгоритмічного типу необхідно враховувати наступні вимоги:

1. У розпорядженнях треба точно вказувати характер кожної дії, виключати випадковість у їхньому виборі; вони повинні бути доступними усім, кому вони запропоновані.
2. Розпорядження алгоритмічного типу можуть бути складені як для однієї рухової дії, так і для їхніх серій, що мають структурну подібність, але обов'язково доступних на будь-якому етапі навчання.
3. Усі навчальні завдання повинні бути взаємозалежні, і їхня складність повинна зростати поступово.

Перша серія навчальних завдань містить вправи на розвиток рухових здібностей, що необхідні для успішного виконання рухової дії. В одних випадках досить розвивати тільки силу визначених груп м'язів, в інших — гнучкість, у третіх — швидкість м'язових скорочень, а іноді і всі названі рухові здібності.

Для розвитку рухових здібностей доцільно виконувати згинання і розгинання рук в упорі і висі, піднімання ніг у висі, прогинання, нахили й ін.

Друга серія навчальних завдань повинна включати вправи для освоєння вихідних і кінцевих положень, якими починаються і закінчуються рухові дії. Уміння правильно виконувати вихідне і кінцеве положення в гімнастиці обов'язкове. Перша і друга серії навчальних завдань можуть освоюватися одночасно чи послідовно.

Третя серія навчальних завдань передбачає дії, що забезпечують умови для виконання вправи: розмахування у висі чи в упорі на снарядах, махові рухи ногою і темпові підскоки при виконанні деяких стрибкових і акробатичних вправ й ін.

У четверту серію навчальних завдань входять дії, пов'язані з навчанням умінням оцінювати виконання дії в просторі, часі, а також за ступенем м'язових зусиль. Кількість і ступінь точності диференціровок (простору, часу і сили) залежать від ко-

ординаційної складності вправи. Іноді буває досить вміти оцінювати тільки амплітуду маху чи ступінь згинання і розгинання тіла, а іноді швидкість руху чи ступінь м'язових зусиль. При навчанні більш складним вправам необхідний комплекс диференціровок, що забезпечує умови для правильного виконання основних дій, що складають технічну основу вправи. П'ята серія навчальних завдань — підвідні вправи і частини рухової дії.

Останніми вивчаються рухи в цілому в полегшених умовах за допомогою тренажера й інших технічних засобів. При вивченні кожного завдання враховуються індивідуальні особливості учнів, їхня готовність до виконання вправ, контролюється правильність виконання навчальних завдань, визначається послідовність переходу від одного навчального завдання до іншого. Від правильного рішення цього питання залежить результат навчання.

Чи завжди потрібно користуватися розпорядженнями алгоритмічного типу при навчанні дітей і підлітків руховим діям? Звичайно, ні. Багатьом з них можна навчити за сформованою методикою. До таких вправ відносяться: стройові, загальнорозвиваючі, деякі прикладні вправи, а також вправи в змішаних висах і упорах й ін.

*Орієнтовна програма розпоряджень алгоритмічного типу при навчанні лазінню по канату у висі на зігнутих руках із захопленням каната ногами.*

**I. Техніка лазіння по канату.** У висі на зігнутих руках захопити канат ногами, спираючись об канат, випрямити ноги і перехопити руки вище, але так, щоб залишитися у висі на зігнутих руках. Далі дії повторюються. При опусканні униз усі дії чергуються у зворотній послідовності.

**II. Серії навчальних завдань.**

*1-я серія (спеціальна фізична підготовка):*

1. У висі сидячи ноги нарізно з захопленням каната зігнути руки, утриматися 3—4 сек. і повернутися у в. п. (3—4 рази).
2. З вису сидячи хватом за гімнастичну стінку (зігнувши ноги нарізно), згинаючи руки і перехоплюючи з рейки на рейку, встати і повернутися у в. п. (3—4 рази).
3. Те саме, але з вису сидячи ноги нарізно на канаті (3—4 рази).
4. З вису стоячи (на канаті, гімнастичній стінці, поперечині, жердині) стрибком вис на зігнутих руках, тримати 3—4 с (5—6 разів).
5. Те саме, але повільно (протягом 5—6 сек.) опускання, розгинаючи руки (3—4 рази).
6. Контрольні вправи<sup>1</sup>:
  - а) з вису стоячи (руки зігнуті під кутом 90°) на канаті, підтягування (хлопчики 3—4 рази, дівчатка 1—2 рази);

<sup>1</sup> Після виконання контрольних вправ можна переходити до наступної серії навчальних завдань.

- б) з вису стоячи на гімнастичній стінці (руки як у попередній вправі) підтягування і далі обпертися ногами об рейку і перехопити руки вище на наступну рейку. Так піднятися до верхньої рейки.

*2-я серія (вивчення захоплення каната ногами):*

1. Сидячи на гімнастичній лаві, імітація захоплення ногами гімнастичної палки, імітуючи захоплення каната.
2. Те саме, але захоплення каната ногами й утримання каната стопами і гомілками.
3. З вису сидячи захоплення каната ногами і перехід у вис із захопленням каната ногами.
4. Те саме, але згинання і розгинання рук у висі з захопленням каната ногами (5—6 разів).
5. Контрольна вправа: з вису стоячи захоплення каната ногами і, згинаючи руки, випрямляти ноги (4—5 разів).

*3-я серія (дії, на основі яких виконується вправа):*

1. У висі на зігнутих руках із захопленням каната ногами розгинання їх з перехопленням руками вище і повернення у в. п. (3—4 рази).
2. Те саме, але швидко (контрольна вправа).

*4-я серія (частини вправи):*

1. З того самого в.п., що в першій вправі 3-ї серії, розгинаючи ноги, перехопити руки вище і захопити канат вище первісного. Виконуючи дії у зворотному порядку, повернутися у в. п.
2. Те саме, але зробити два перехоплення руками і ногами (контрольна вправа).

*5-я серія (лазіння по канату на задану висоту):*

1. Лазіння на 2—3 м у висі на зігнутих руках.
2. Те саме на 3—4 м з опусканням униз, строго дотримуючи чергування дій ногами і руками.
3. Те саме на час (якнайшвидше).
4. Лазіння на заданий час (уміти визначати швидкість лазіння).

*6-я серія (варіанти лазіння):*

1. Лазіння в три прийоми; те саме на час.
2. Лазіння в два прийоми; те саме на час.
3. Лазіння у висі без допомоги ніг (для хлопчиків з 4-го класу).

Старший шкільний вік (15—17 років)

Фізична працездатність юнаків і дівчат наближається до працездатності дорослих. У цьому віці поступово сповільнюється ріст у довжину і збільшується поперечний ріст грудної клітки і плечового поясу; інтенсивно росте мускулатура,

збільшуються її силові можливості. Діяльність серцево-судинної і нервової систем стає більш урівноваженою. Підвищується інтерес до виконання вправ, що вимагають більше сили і спритності.

Заняття основною й атлетичною (для юнаків) гімнастикою в цей період повинні бути спрямовані на удосконалювання рухових здібностей і підготовку юнаків і дівчат до трудової діяльності.

Заняття основною гімнастикою з юнаками і дівчатами мають істотні розходження і проводяться роздільно. Юнакам необхідно в досконалості опанувати основними прикладними руховими навичками. Вони повинні вміти переборювати природні і штучні перешкоди, кидати м'ячі різної ваги на дальність і в ціль, лазити по канату, жердині, володіти прийомами перенесення живого вантажу і різних предметів, виконувати підйоми переворотом, перевороти убік і вперед.

У процесі занять цими вправами потрібно розвивати силу, витривалість, швидкість, спритність, виховувати наполегливість, працьовитість.

Дівчата старшого шкільного віку значно додають у вазі. Сила м'язів відстає в розвитку, і їй потрібно систематично розвивати. Особливу увагу варто приділяти зміцненню м'язів черевного преса, плечового поясу, ніг. З цією метою доцільно виконувати загальнорозвиваючі вправи з набивними м'ячами, ціпками; на гімнастичній стінці, лаві. З огляду на схильність дівчат до танцювальних рухів, варто включати в урок вправи художньої гімнастики, а також танцювальні кроки і танці.

Поряд з цим треба удосконалювати у дівчат такі рухові здібності, як спритність, швидкість, витривалість, для чого необхідно застосовувати стрибки (у довжину, висоту, з підвісних майданчиків, через різні перешкоди), метання м'ячів різної ваги, лазіння, подолання перешкод, вправи з рівноваги, рухливі ігри, акробатичні вправи. Методи навчання принципово не відрізняються від методів описаних для дітей 12—14 років.

Гімнастика оздоровчо-спортивної спрямованості в спортивних секціях

Загальна характеристика

Гімнастика оздоровчо-спортивної спрямованості, навіть при несприятливих умовах побуту і професійної діяльності, збільшує психофізичний потенціал, підвищує функціональну стійкість до шкідливих впливів і часто виявляється єдиним ефективним засобом забезпечення життєстійкості організму.

В історичному розвитку спорту відбувається природний і спеціально-науковий добір найдійовіших засобів, найефективніших методів психофізичного удосконалювання.

Застосування саме цих атрибутів спорту з урахуванням вікових особливостей, підготовленості, мотивації і відповідної постановки головних і окремих задач і гарантує високі результати спортивного удосконалювання на індивідуально доступному рівні досягнень.

Саме можливість самовираження, відчутність результативності рухового удосконалення і відрізняє спорт взагалі і є основою тієї мотивації, що приводить людей різних вікових груп на спортивні арени й у гімнастичні зали.

На цих спортивних базах їм можуть бути запропоновані і за бажанням використані різні цікаві, доступні й ефективні види гімнастики спортивної спрямованості.

Серед різних видів гімнастики величезною популярністю в самих широких груп населення нашої країни користується гімнастика спортивна — з видами гімнастичного багатоборства, які історично визначилися.

Гімнастика досягла найвищого рівня складності вправ і всього механізму організації удосконалювання спортсменів. Віртуозна майстерність кращих гімнастів радує мільйони шанувальників цього прекрасного виду спорту. Однак поряд з величезним глядацьким інтересом до гімнастики сама вища майстерність виявляється доступною лише відносно обмеженому колу молодих людей. Вона вимагає повної самовіддачі тренувальному процесові, майже аскетичного способу життя — що не може залучити до гімнастики переважну більшість бажаючих займатися нею, крім професійно чітко орієнтованих і здатних на досягнення найвищих результатів.

Підготовка гімнастів високого класу являє собою складну багатокомпонентну систему, що розподіляє головні задачі і способи їхнього рішення на взаємозалежні етапи. Тому навіть самий початковий спеціалізований етап підготовки за всіма параметрами зв'язаний безпосередньою залежністю з метою досягнення вищої майстерності. Тому практично всі нормативні документи зі спортивної гімнастики (класифікаційні програми, правила змагань, системи оцінки роботи окремих тренерів і гімнастів і цілих гімнастичних колективів) довгі роки будувалися і продовжують будуватися, виходячи з одного критерію: досягнення вищої майстерності і перемоги на найважливіших змаганнях. Тому традиційна спортивна гімнастика перестала бути загальнодоступною.

Тим часом, саме спортивна гімнастика має величезний арсенал різноманітних вправ, форм і способів організації занять; вона з успіхом може використовуватися як засіб фізичного виховання й освіти, оздоровлення і реабілітації, придбання життєвонеобхідних навичок побутового, професійного

і прикладного значення; застосовуватися з метою агітації і пропаганди здорового способу життя, залучення до регулярних занять людей різного віку і професій, і, головне — задоволення фізичних, психологічних і естетичних потреб.

Таким чином, виникло протиріччя між тенденціями розвитку світової спортивної гімнастики й однією з головних задач гімнастики в складі державної системи фізичного виховання — залучення до систематичних занять фізичними вправами і забезпечення здоров'я широких верств населення країни.

Для усунення цього протиріччя ще в 1984 р. Державний комітет з фізичної культури і спорту ввів особливу класифікаційну програму (категорії «Б») зі спортивної гімнастики — для низових колективів фізичної культури: шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, виробничих підприємств, армії і флоту<sup>2</sup>.

За метою і принципами побудови програма значно відрізняється від тієї, котра націлена на досягнення вищої майстерності. Це чітко видно з принципів складання і розрядних вимог класифікаційної програми категорії «Б».

1. Класифікаційна програма категорії «Б» уведена з метою забезпечення доступності занять спортивною гімнастикою для молоді, досягнення ними високого рівня спортивно-технічної підготовленості, розвитку рухових здібностей і придбання життєво важливих і прикладних рухових навичок, прищеплювання стійкого інтересу до занять спортом і наполегливості в спортивному удосконалюванні, рішення виховних задач.

2. Класифікаційна програма категорії «Б» містить наступні спортивні розряди: юнацький, третій, другий, перший.

3. Програму всіх розрядів складає багатоборство:

у чоловічій програмі 6 видів: акробатика, кінь, кільця, опорний стрибок, бруси і поперечина (у юнацькому розряді 4 види: акробатика, опорний стрибок, бруси і поперечина);

у жіночій програмі 4 види: опорний стрибок, бруси різновисокі, акробатика (чи вільні вправи — на вибір), колода.

4. Гімнасти всіх розрядів мають право виступати в змаганнях з повного багатоборства чи з перерахованих вище трьома (чоловіки) чи двома (жінки) видами багатоборства. Обидва варіанти надають право на одержання спортивного розряду; у першому

2 Нині діючий варіант класифікаційної програми категорії «Б» затверджений ДКС СРСР наказом № 411 від 16 липня 1987 р. Автором програми є Ю.В. Менхин у співавторстві з Ю.А. Сабировим (у частині розробки вправ для чоловіків).

му випадку при результаті не менш 80 % від можливої суми балів, у другому випадку — не менш 85 %.

5. Усі вправи можуть бути виконані частково чи цілком в іншу сторону без зниження оцінки за додаткові рухи, необхідні для прийняття необхідного положення (додаткові кроки, повороти, махи).

6. Оцінка виконання вправ здійснюється відповідно до правил змагань з 10 балів.

7. Програми юнацького і третього розрядів на кожному виді багатоборства складаються з двох вправ, одна з яких на вибір гімнаста виконується на змаганнях відповідно до пунктів 4, 5, 6.

8. Програми другого і першого розрядів складаються з довільних вправ, що упорядковуються гімнастами з переліку обов'язкових для кожного виду багатоборства груп елементів (наприклад, будь-який стрибок переворотом, будь-який підйом на верхню жердину і т.п.). Як приклади в програмі для кожного розряду приведені по дві вправи, одну з яких на вибір гімнасти можуть виконувати на змаганнях.

9. За невиконання обов'язкових елементів чи з'єднань кожного разу здійснюється знижка в один бал. Але дозволяється заміна обов'язкового елемента іншим (більш складним елементом тієї самої групи). Одне з'єднання може задовольняти відразу кілька вимог, наприклад, у першому розряді в чоловіків і жінок з'єднання «рондат — два фляка — сальто» відповідають усім трьом вимогам, пропонуваним до акробатичної вправи.

10. Для виконання нормативів і присвоєння розрядів устанавлюються наступні вимоги і рівні змагань:

- юнацький і третій розряд: два рази протягом року на першості низового колективу фізкультури;
- другий і перший розряди:
  - а) два рази протягом року на першості колективу фізкультури, в офіційних матчевих чи зустрічах меморіалах, чи
  - б) один раз на першості міста чи міської ради ДСТ.

11. Рекомендується проведення масових змагань по програмі категорії «Б» з необмеженим допуском учасників по будь-якому розряду і комплексному заліку всіх учасників відповідно до розрядних коефіцієнтів, установленими діючими правилами змагань.

Показаний вище підхід до складання програми, орієнтованої на масові заняття спортивною гімнастикою, значно знижує залежність її використання як засобу фізичного виховання від наявності і ступеня матеріально-технічного обладнання, спеціалізованості гімнастичної бази, враховує необхідну в гімнастиці багатоборну підготовку, надаючи можливість займатися тим видом багатоборства, що подобається по ряду ознак чи пасує конкретній людині, виключає необхідність частих і тривалих

занять, великих навантажень і особливого режиму життя. Все це, у цілому, робить заняття гімнастикою широко доступними.

У той самий час вимоги, пропоновані такою класифікаційною програмою, дозволяють одержати офіційне підтвердження досягнення визначеного рівня досконалості — у виді розрядного посвідчення і значка — що для масового спорту є дуже значущим фактором.

Одночасно вправи спортивної гімнастики категорії «Б» вимагають систематичності занять. Саме тому вони удосконалюють функціональні і рухові здібності людини, дозволяють побачити реальні результати своєї праці й одержати від цього задоволення.

У цілому ланцюжок «доступність — можливість — зацікавленість — результативність — задоволеність» — і дають ту мотивацію, що приводить людину на заняття, формує і зберігає її як активного прихильника фізичної культури.

Це показав і двадцятирічний досвід упровадження гімнастики категорії «Б»: у навчальних закладах відродилися секції гімнастики, виникли гімнастичні кружки для осіб середнього і навіть старшого віку, на заняття стали ходити родинами. В організації занять стали брати участь ветерани гімнастики і ділитися своїм величезним досвідом, продовжуючи власну активність. Пробудився інтерес і у фахівців, що включилися в розробку нових форм організації занять, спеціальних гімнастичних пристроїв й інвентарю. Масовий характер придбали і змагання.

Таким чином, зовні переслідуючи спортивні цілі, гімнастика категорії «Б» за допомогою загальнодоступних засобів підвищує функціональні можливості, зміцнює здоров'я і забезпечує психофізичну дієздатність населення країни.

Основу гімнастики категорії «Б» складає спорядова гімнастика. Гімнастичні снаряди — це штучні прилади і вправи, що виконуються на них також штучні і далекі від природно-побутових дій. На перший погляд, спорядові гімнастичні вправи не несуть у собі оздоровчо-розвивальної прикладності.

Вправи на гімнастичних снарядах виконуються в таких умовах, що змушують організм включити в діяльність функціональні резерви. Рухові завдання вимагають розгортання функціонального потенціалу і прояву значно більших енергетичних витрат, чим це вимагають «побутові» рухові дії. Одночасно з цим необхідно здійснювати функціональні витрати в таких складних координаційних формах, якими організм у «готовому вигляді» не володіє і тому їх треба формувати. Формування ж рухових умінь і навичок пов'язано з удосконалюванням життєво-важливих здібностей до диференціювання (розрізнення і відповідно до цього керування діями) про-



сторових, часових і силових характеристик своєї діяльності, що в подальшому є основою точності й економічності, результативності і надійності виконання гімнастичних вправ.

Снарядова гімнастика сприяє формуванню здібностей й уміння, що виявляються необхідними в умовах звичайної життєдіяльності. Наприклад, навички виконання підйому розгином чи інших підйомів, сформованих у вправах на перекладині, брусах і кільцях, можуть бути використані при подоланні високих перешкод; те саме справедливо для навичок, сформованих в опорних стрибках (хоча в повсякденному житті їх не треба «демонструвати з випрямленими носками»).

Різні обертальні вправи у всіх видах багатоборства снарядової гімнастики удосконалюють усе різноманіття вестибулярних реакцій і в цілому функцію рівноваги, а також здібності до диференціювання, без чого людина не може нормально існувати в умовах усе більшого «темпу» сучасного життя.

Сполучення різнохарактерних, різних за складністю, фізичною і психічною напругою вправ на всіх гімнастичних снарядах формує такий руховий потенціал (і по складу і за рівнем розвитку), який необхідний для здійснення побутової і професійної діяльності, для реалізації (і виживання!) в екстремальних ситуаціях.

Однак треба усвідомлювати і те, що вправи снарядової гімнастики не можуть забезпечити абсолютного удосконалювання. Таку задачу в цілому вирішує вся система фізичного виховання. Тому їх і доповнюють спеціальними комплексами, круговим тренуванням, сполученням з іншими видами фізичних вправ.

Як це робити — дуже важливе питання. Від володіння методикою його рішення зрештою і залежить рівень кваліфікації фахівця й успішність життєдіяльності його учнів.

#### Методика засвоєння класифікаційної програми категорії «Б»

Вправи категорії «Б» значно простіші, ніж ті, котрі націлюють обдарованих гімнастів на вищу спортивну майстерність. Заняття вимагають систематичності, наполегливості, зібраності, фізичної напруги і відповідного психологічного настрою.

Для створення у гімнаста більш повного уявлення про послідовність оволодіння програмним матеріалом і забезпечення наступності навчання від розряду до розряду, не вдаючись у окремі питання техніки, нижче викладена методика підготовки в кожному виді багатоборства і методика навчання головним і найбільш важким елементам, оволодіння якими практично забезпечує успіх вивчення програми в цілому.

## ЖІНОЧА ПРОГРАМА

### Опорні стрибки

#### І. Стрибки програм молодших розрядів.

Виконання опорних стрибків вимагає визначеної фізичної підготовленості. Особливо добре повинна бути розвинена швидкісна сила м'язів ніг і рук.

Для контролю виконуються такі вправи:

- 1) поштовхом двома ногами настрибнути на узвишшя 50—60 см (можна з місця чи з невеликого розбігу);
- 2) з упору лежачи відштовхуючись руками (намагаючись не згинати їх, а відштовхуватися за рахунок піднімання спини і плечей) і перехопитися в упор лежачи на гімнастичній лаві чи горці матів (4—5).

Якщо це вдалося, то гімнастки фізично готові до гімнастичних стрибків не тільки початкових, але і більш високих розрядів. В іншому випадку використовуються такі вправи:

- 1) серії швидких підскоків із просуванням уперед на прямих ногах, відштовхуючись тільки стопами (4—5 підходів по 16—20 підскоків);
- 2) серії довгих, швидких стрибків на двох ногах (4—5 підходів по 8—10 стрибків);
- 3) згинання і розгинання рук в упорі лежачи максимальна кількість разів (2—3 підходи);
- 4) з упору лежачи на злегка зігнутих руках різко відштовхнутися, піднімаючи спину і плечі (4—6 підходів по 3—4 рази).

Час від часу перевіряйте рівень рухової підготовленості за показаними результатами в контрольних рухах, приведених на самому початку цього розділу. Якщо спортсмени зуміли зробити їх хоча б один раз, можна переходити до вивчення стрибків.

*Вскок в упор присівши — зіскок прогнувшись. Стрибок зігнувши ноги.*

1. Поставте місток на відстані 2—3 ступні від коня чи від горки матів висотою 110 см. Зі страховкою виконайте наступну вправу: з невеликого розбігу, відштовхуючись від містка двома ногами, стрибніть уперед на коня, спираючись на прямі руки. Не настрибуйте на снаряд і не намагайтеся перестрибнути через нього, а приземліться на ноги між містком і конем. Це підвідна вправа, вона дає можливість насамперед психологічно налаштуватися на стрибок і переконатися в тому, що перша частина його досить проста; крім того, тут перевіряється здатність до відштовхування.

2. З упору лежачи, відштовхуючись ногами, швидко прийміть положення упору присівши, спину округліть.

3. Та сама вправа, але наприкінці різко підніміть плечі і спробуйте швидко встати.

4. Поставте місток на відстані однієї ступні від коня. Без розбігу, за допомогою, змахом руками і поштовхом двома ногами вскок в упор присівши на коня.

5. З невеликого (3—5 кроків) розбігу виконайте за допомогою вскок в упор присівши на коня. Для подолання страху, використовуйте горку матів, але не стрибайте на коліна — це зовсім інший рух. Перевірте правильність положення упору присівши: руки повинні бути прямі, опора носками ніг (а не повною ступнею), попереки підняті. Доможіться стабільного виконання цього завдання.

6. Зстрибування з коня потрібно виконувати дотримуючись гімнастичного стилю виконання. Стрибок здійснюється вгору, прогнувшись, в польоті зберігається прогнуте положення тіла. При цьому потрібно зберігати орієнтування в просторі. Відпрацювання цього елемента стрибка здійснюється у процесі багаторазових повторень, під час яких звертається увага на ту чи іншу, головну на даний момент, деталь. Можна використовувати стрибки в глибину з різної висоти, стрибки з поворотами й ін.

7. Якісне виконання стрибка припускає швидкий перехід від настрибування в упор присівши до наступного зстрибування прогнувшись. Вправу варто повторювати частіше. У цілому ж при удосконалюванні стрибка необхідно постійно звертати увагу на швидкість переходу від настрибування до наступного зстрибування прогнувшись.

8. Після оволодіння стрибками з відстані містка в 2—3 ступні від коня необхідно переходити до стрибків з фазою польоту, поступово відсуваючи місток. Якщо із самого початку звертати увагу на необхідність польоту в першій фазі, то стрибки з відстані містка в 6—7 ступнів не будуть складати великих труднощів. Ефективність стрибків з фазою польоту, як засобу фізичного виховання, буде високою.

9. Успішне виконання вправ 7 і 8, особливо швидке відштовхування руками, гарантує, що гімнастка виконає стрибок зігнувши ноги. Проте необхідна і деяка спеціальна робота. У цілому тут потрібно просто змусити себе, відштовхуючись руками, не опустити ноги на коня, а утримати їх зігнутими, підтягнутими до тіла і перелетіти через коня (звичайно, з надійною страховкою, а якщо потрібно — і за допомогою).

Найбільш придатний такий варіант техніки, при якому після відштовхування від містка гімнастка підтягує ноги і перелітає через коня з майже вертикальним положенням тулуба за рахунок сильного і раннього відштовхування руками, а не за рахунок високого піднімання таза і спини. При цьому руки ставляться на опору раніш, тому що поштовх руками «по ходу підйому» виконується порівняно легко, а ефективність його вище звичайного. У другій фазі варто випрямити ноги перед приземленням.

*Стрибок боком.* Цей стрибок включений у програму з двох причин: 1) доступності; 2) прикладності.

Відмінною рисою цього стрибка є відсутність «чистих» фаз польоту. Деяка незвичайність узгодження напрямку рухів у сторону-вперед і обумовлює розташування містка не далі 2 ступнів від коня і короткий нешвидкий розбіг.

*Послідовність в оволодінні стрибком така:*

1. З упору присівши різке випрямлення ніг убік в упор лежачи боком.
2. Те саме з відштовхуванням однією рукою.
3. З упору стоячи поштовхом ногами стрибок на будь-яке узвишся в упор лежачи боком чи в упор присівши поза.
4. З невеликого розбігу стрибок зігнувши ноги в упор лежачи боком чи в упор присівши поза.
5. Те саме з відштовхуванням однією рукою.
6. Стрибок боком, згинаючи і випрямляючи ноги.
7. Стрибок боком, згинаючи і випрямляючи ноги, через підвищену опору (наприклад, покладений збоку м'яч).
8. Стрибок боком, не згинаючи ніг.
9. Стрибок боком після швидкого розбігу.

## II. Стрибки програми старших розрядів.

Удосконалюючи необхідні рухові здібності і рухові навички, гімнастки послідовно будуть успішно опановувати усе більш складними вправами класифікаційної програми.

Зокрема, правомірно очікувати, що до моменту, коли гімнастки звернуться до програми другого чи першого розряду, вони будуть мати достатній рівень швидкісної сили згиначів і розгиначів стегна, а також рук; будуть вміти досить швидко розбігатися й ін.

Однак, як показує практика, і в цьому випадку необхідно удосконалювати руховий потенціал і здібність до його реалізації. Стосовно до опорних стрибків старших розрядів необхідне виконання типових спеціально-підготовчих вправ:

1. На гімнастичній лаві: зі стійки на руках (чи положення близького до стійки) — курбет.
2. З упору лежачи — відмах і упор стоячи зігнувшись.
3. Те саме з наступним різким випрямленням.

Ці вправи застосовуються в якості спеціальних підготовчих для стрибків зігнувшись і зігнувши ноги з замахом. Для оволодіння замахом (різким розгинальним рухом у тазостегнових суглобах) ефективно застосування наступної вправи (4).

4. Спираючись грудьми на гімнастичного коня з хватом за рейку гімнастичної стінки, різкий мах ногами назад, фіксуючи прогнуте положення.

Це вправа універсальна: вона придатна і для підготовки будь-яких стрибків із замахом, і для стрибків переверотом. Однак необхідно мати на увазі, що для стрибків переверотом потрібно «довгий»

по амплітуді мах назад з різкою зупинкою ніг (яка повинна збігтися в стрибку переворотом з акцентованим відштовхуванням руками), а для стрибків зігнувшись потрібна зміна розгинального руху на різке згинання в тазостегнових суглобах. Тому для другого випадку більш доцільна наступна вправа.

5. З того самого вихідного положення різкий мах назад у положення прогнувшись і відразу різке згинання в тазостегнових суглобах (як варіант — різке випрямлення).

Для формування основ техніки, пов'язаних з обертанням уперед, можна застосовувати такі вправи.

6. Спираючись грудьми на гімнастичного коня з хватом за опору значно нижче рівня коня (наприклад, допоміжну низьку перекладину чи стоялки), махом назад стійка на руках.
7. Те саме з різким відштовхуванням руками в переворот.
8. З розбігу поштовхом об місток чи трамплін сальто вперед прогнувшись.

Необхідно відзначити, що всі перераховані вправи мають підготовчу функцію. Їх не потрібно доводити до рівня навички, тому і виконувати необхідно стільки, скільки потрібно для оволодіння цими рухами, а потім можна переходити до вивчення обраного опорного стрибка.

Особливе значення у виконанні опорних стрибків має швидкість розбігу. Над розвитком здатності швидко бігати необхідно працювати постійно. Значущість швидкості розбігу в опорних стрибках підвищується зі збільшенням складності освоюваних стрибків. Тому швидкісні бігові вправи, стартові ривки і прискорення, так само як і будь-які вправи швидкісно-силового характеру, повинні стати постійними супутниками гімнасток, що удосконалюють свої спеціально-рухові здібності і технічну майстерність.

### Різновисокі бруси

*Бруси* — вид багатоборства, що вимагає гарного розвитку м'язової сили. Її повинно бути досить для того, щоб вільно керувати рухами власного тіла. Найбільші вимоги пред'являються до розгиначів плеча (групам м'язів, що опускають руки з положення вгору й утримують їх з напругою біля стегон), згиначам і розгиначам стегна і м'язам задньої поверхні тулуба. Тому достатнє зміцнення цих груп м'язів забезпечує фізичну готовність до тренування на брусах.

Найбільш прості і доступні для початківців такі вправи.

1. Розтягування гумової стрічки, закріпленої над головою, опусканням рук униз (вперед і через

сторони) і утримання біля стегон 3—4 с. Вправа повторюється 2—3 підходи. Зусилля повинні бути такими, щоб у першому підході зробити 3—4 рухи (з граничними зусиллями), а в другому і третьому — з меншими зусиллями, але 8—10 рухів.

2. З вису на зігнутих руках на верхній жердині (вихідне положення приймається за допомогою якої-небудь підставки, наприклад табурета) повільне опускання у вис (3—4 підходи з достатнім відпочинком між ними).

3. Лежачи на лаві з хватом за опору біля стегон, піднімання прямих ніг назад і утримання 3—4 с (3—4 підходи по 2—3 рази).

4. З упору стоячи, спочатку хватом за нижню жердину (на рівні грудей чи трохи нижче), а потім з більш високого положення, наскок в упор і утримання прогнутого положення 3—4 с (5—6 разів підряд чи з відпочинком, 2—3 підходи).

5. Лежачи на спині, напружені руки вгорі. Швидке піднімання і повільне опускання прямих ніг (3—4 підходи до втоми в кожному). Якщо прямі ноги піднімати важко, можна послідовно згинати і випрямляти їх; опускання робити з прямими ногами. У вправі можна використовувати обтяження до 3% від ваги тіла, розташовуючи їх на гомілкях.

6. Піднімання й опускання ніг у висі на гімнастичній стінці чи на верхній жердині (2—3 підходи з максимальною кількістю повторень). Якщо вправа виконується більше 12 разів, то необхідно використовувати обтяження.

7. Для гімнасток, що тренуються по програмі першого розряду обов'язково (для інших бажано) лазіння по канату чи підтягування у висі (1—2 підходи).

З розмахування у висі перемах зігнувши ноги (ноги нарізно) у вис лежачи ззаду. Перемах необхідно починати лише після того, як гімнастка перетне вертикаль, зберігаючи пряме положення. У цей момент необхідно різко зігнутися, намагаючись піднести ноги і таз до верхньої жердини, і тільки потім — зверху опустити ноги на нижню жердину. Цьому буде сприяти мах тіла вперед. Поспішність у згинанні і перемаху без використання сил інерції — головна помилка при виконанні перемаху. Тому головне в цьому елементі — амплітудне розмахування вигинами і піднімання ніг і таза у високе положення. Цьому сприяють підготовчі вправи 5, 6 і 7.

*Переворот в упор.* Виконуючи вправи 1, 3, 4, 5 і 6, гімнастки поступово готуються до виконання перевороту в упор. Основою перевороту є наближення таза до верхньої жердини (осі обертання), здійснюване за рахунок випрямлення опорної ноги і підтягування прямими руками, і швидке обертання навколо жердини, що досягається сильним махом вільної ноги з од-

ночасним рухом плічми назад (не вперед). Після виконання маху і відштовхування потрібно постаратися поштовхоною ногою «наздогнати» махову й опустити їх за жердину. У цьому випадку гімнастці залишиться підняти лише тулуб, ноги ж, як противага, будуть сприяти цьому руху. Випрямленням і прогинанням в положенні упору закінчується переворот в упор.

*Підйом верхи.* Цей елемент не важкий. Необхідна підготовка досягається за допомогою підготовчих вправ 1, 2 і 7. Координаційна, технічна складність елемента полягає в обов'язковому використанні інерції руху і лише потім власних зусиль.

У зв'язку з цим у програмі другого розряду допускається будь-який варіант підйому верхи: з розбігу, зі стрибка у вис зігнувшись чи у вис кутом; з вису стоячи з опорою однією ногою об жердину. При цьому головну увагу варто зосереджувати на своєчасному розгинанні в тазостегновому суглобі з одночасним натискуванням прямими руками на жердину і притягуванням таза до жердини.

Своєчасним вважається момент, коли в положенні вису зігнувшись таз гімнастки минає вертикальну проекцію жердини. Саме після цього, цілком розгинаючись одним рухом у тазостегновому суглобі, гімнастка повинна притягти таз прямими руками до жердини, не допускаючи нахилу плечей вперед і особливо згинання рук, і закінчити підйом у положенні упора на прямих руках, прогнувшись у поперековій частині за рахунок опускання «передньої» ноги і відведення назад іншої ноги.

Потрібно відзначити, що інколи гімнастки намагаються зробити підйом, спираючись на стегно. Це — помилка. Навпроти, підйом необхідно робити як би «переступаючи» через жердину.

Рухова основа будь-яких варіантів підйому верхи, а також обороту верхи в упорі чи ззаду практично однакова. Тому, опановуючи найпростішим варіантом підйому верхи (навіть з опорою ступні об жердину), гімнастка опановує основами техніки й інших, більш складних вправ.

*Підйом розгином.* Це найбільш складний із усіх програмних підйомів. Передбачається, що вивчати його гімнастки будуть після того, як опанують підйомом верхи, причому не в найпростішому варіанті — спираючись ступнею об жердину, а зі стрибка у вис кутом. У даному випадку вправи 1, 2, 5 і 6 доцільно доповнити наступним завданням: лежачи на спині в положенні руки вгору хватом за гумову стрічку, швидко піднімання ніг до рук з наступним різким розтягуванням амортизатора, опусканням рук і розгинанням у тазостегнових суглобах. Натяг амортизатора повинен бути таким, щоб розтягування виконувалося з великими зусиллями. Потім розтягування амортизатора необхідно поєднувати із сідом кутом за рахунок опускання ніг і одночасної подачі плечей уперед.

При виконанні елемента необхідно особливу увагу приділяти своєчасному розгинанню (після проходження тазом вертикальної проекції жердини), обов'язковому утриманню ніг у жердини під час розгинання, «притяганню» тулуба до жердини прямими руками і напрямку рухів плечей уперед через жердину.

## Колода

*Колода* — особливий вид гімнастичного багатоборства, що вимагає прояву здібностей зберігати рівновагу й орієнтуватися в просторі в умовах обмеженої опори, розташованої на висоті 120 см від підлоги. За допомогою спеціальних підготовчих вправ можна досить швидко придбати важливі якості і навички для даного виду багатоборства.

*Попередня підготовка (вправи на підлозі).*

1. Стійка на носках — до 10 с.
2. Те саме із закритими очима.
3. Стійка на носках, одна нога попереду іншої на одній лінії — до 10 с.
4. Те саме із закритими очима.
5. У стійці на носках кроки з однієї ноги вперед та назад — 5—6 разів. Те саме з іншої ноги.
6. Те саме із закритими очима.
7. Стійка на одній нозі, інша назад, прогнутися, руки в сторони — тримати до 10 с. Те саме на іншій нозі.
8. Те саме із закритими очима.
9. Стоячи на носках, одна нога попереду іншої на одній лінії — поворот кругом і назад. Те саме, але інша нога попереду.
10. Те саме із закритими очима.
11. Вправи 9 і 10, напівприсідаючи і встаючи.

*На низькій, а потім і на високій колоді.*

1. Повторити 2—3 рази вищеперераховані вправи. Далі використовувати за бажанням деякі з них, наприклад 3, 5, 9, у якості таких, що налаштовують на подальшу роботу.
2. Ходьба на носках з поворотом кругом наприкінці колоди.
3. Ходьба на носках боком.
4. Ходьба з поворотами на кожен крок: крок уперед — поворот кругом, крок назад — поворот кругом.
5. Стійка на носку однієї ноги подовжньо — тримати.
6. Стійка на носку однієї ноги попереду — тримати.
7. Рівновага в стійці подовжньо.
8. Рівновага в стійці поперек.
9. Ходьба на носках з великими і середніми колами руками в передній і бічній площинах.

10. Те саме з поворотами.
11. Стрибки на місці в стійці подовжньо і попе-рек.
12. Стрибки нагору зі зміною положення ніг.
13. Стрибки на одній нозі з просуванням уперед.
14. Поворот кругом, присідаючи і встаючи.
15. Кроки польки.
16. Зіскоки: зстрибування в глибину стрибком вперед і убік.

Вправи доцільно застосовувати саме в наведеному порядку.

#### Методичні вказівки.

1. Виконуючи будь-які вправи (стійки, пересування, повороти), утримуйте тіло прямим і плечі в межах площини колоди.
2. Будь-який рух на колоді починайте з носка ноги, утримуючи плечі над опорою, і, тільки відчувши нову опору, перенесіть на неї вагу тіла.
3. Усі повороти виконуйте навколо осі, що проходить уздовж тіла, навколо хребта.
4. Утративши рівновагу, не зстрибуйте відразу ж з колоди, завжди намагайтеся утриматися на снаряді.
5. Не робіть різких рухів, намагаючись зберегти рівновагу. На початкових етапах намагайтеся при втраті рівноваги затриматися у тій позі, у якій рівновага втрачена.
6. На етапі удосконалювання у вправах на колоді, навпроти, спеціально втрачайте рівновагу і намагайтеся виправити положення — знову відновити її. Цей же прийом можна використовувати і наприкінці серії підготовчих вправ на підлозі.

Дотримуючись цих правил і виконавши рекомендовані вправи, ви підготуєтесь до освоєння класифікаційних вправ.

### Акробатика

Програмний матеріал передбачає можливість занять у відносно простому варіанті — акробатичному й у більш складному — у виді вільних вправ (там, де для цього є умови: килим потрібних розмірів, акомпаніатор, хореограф і т.п.).

Для занять безпосередньо акробатичними вправами класифікаційної програми особливої підготовленості не потрібно. Потрібні лише визначений вихідний рівень вестибулярної стійкості, орієнтування в просторі і деякий рівень м'язової сили. Усе це досягається в процесі ранкових зарядок і в підготовчій частині тренувальних занять, а також у процесі спеціальних занять з фізичної підготовки.

Для досягнення необхідного вихідного рівня вестибулярної стійкості рекомендуємо такі вправи:

1. Нахили голови вперед, назад і в сторони до 10—12 разів (спочатку в повільному темпі, а після низки занять — у швидкому й у перемінному).
2. Обертання головою до 20 разів у кожену сторону (спочатку в повільному темпі, а після низки занять — у швидкому і перемінному).
3. Вправи 1 і 2 із закритими очима з чергуванням закривання і відкривання очей під час рухів головою.
4. Нахили тулуба вперед, назад і в сторони з відкритими і закритими очима до 10—12 разів у кожену сторону.
5. Кругові рухи тулубом з відкритими і закритими очима з чергуванням закривання і відкривання очей, 10—12 у кожену сторону.
6. Вправи 2, 4 і 5 з наступною фіксацією стійки на носках і на носку однієї ноги протягом 4—5 с.
7. Комбіновані вправи, у яких сполучаються нахили, повороти і кругові рухи тулубом і головою з наступною фіксацією стоячи на носках чи на носку однієї ноги.

**Акробатичні елементи.** *Переворот убік (колесо).* Паралельно з нижченаведеними вправами доцільно виконувати стійку на руках ноги нарізно (у стіни, за допомогою і самостійно).

**Переворот у бік виконується вправо або вліво в лицевій площині в стійку ноги нарізно, руки в сторони. Поворот слід починати тільки перед постановкою на підлогу першої руки. Руки і ноги ставляться на одній лінії, через рівну відстань, тіло випрямлене, ноги максимально нарізно. Руки ставляться перпендикулярно напрямку, пальцями назовні. Головні компоненти техніки — мах однією і поштовх другою ногою.**

Навчальні завдання:

1. З стійки руки уверх кроком уперед стійка на руках поштовхом однією і махом другою з допомогою.
2. Стійка на руках ноги нарізно з допомогою.
3. У стійці на руках ноги нарізно з допомогою передати вагу тіла з однієї руки на іншу.
4. Стійка на руках ноги нарізно з поворотом на 90° з допомогою.
5. Швидкий вихід у стійку на руках з допомогою.
6. Переворот боком з допомогою.
7. Зі стійки на правій нозі обличчям до основного напрямку: крок лівою і колесо в стійку ноги нарізно за допомогою, звертаючи увагу на необхідність:
  - а) кроку лівою ногою вперед із просуванням уперед;

- б) сильного маху правою ногою (якщо колесо виконується вліво);
  - в) сильного відштовхування лівою ногою.
8. Вправа 7 з додаванням опускання правої ноги на підлогу, ближче до рук, у стійку на ній.
9. Вправа 8 з наступним відштовхуванням руками і підніманням тулуба.
10. Колесо цілком, звертаючи увагу на основні моменти:
- а) крок уперед з відштовхуванням «задньою» ногою;
  - б) сильний мах маховою ногою;
  - в) сильне відштовхування опорною ногою;
  - г) випрямлення в стійці і широке розведення ніг;
  - д) швидке пересування махової ноги до рук і відразу сильне відштовхування руками з одночасним підніманням плечей;
  - е) завершення колеса «дотягуванням» поштовхової ноги до лінії, на яку необхідно встати (цим забезпечується «доворот»).

Така послідовність вивчення перевороту убік ефективна у тому випадку, якщо гімнастка не має ніяких рухових уявлень про нього. Інколи доцільніше спробувати інший шлях: пояснивши і показавши, що таке колесо і як його треба виконувати, потрібно запропонувати гімнастці відразу зробити його (за допомогою чи самостійно). Потім, визначивши недоліки, застосувати конкретні вправи для їхнього усунення.

**Рондат.** При вивченні рондата потрібно буде звернути увагу на необхідність повного, а не половинного повороту тулуба і ніг і на виконання курбету. Поворот тулуба освоюється за допомогою більш швидкого, чим при виконанні колеса, маху і сильного відштовхування ногами. Особливе значення має швидке з'єднання ніг після маху ногою (а не розведення, як у колесі). Крім того, потрібно стежити за тим, щоб уже під час нахилу вперед гімнастка виконувала поворот тулуба і рук, тоді після маху і відштовхування ногами їй залишиться лише довернутися.

Другий елемент вправи — *курбет* краще вивчати зі стійки на невеликому узвишші, наприклад на гімнастичній лаві. Після згинання в тазостегнових суглобах плечі гімнастки виявляться в більш високому положенні, і в той самий час згинання можна буде виконати більш акцентовано, різкіше.

Стойка на руках, як вихідне положення, повинна бути трохи прогнута (у цьому випадку згинання буде більш різким і сильним, у зв'язку з тим що м'язи передньої поверхні тулуба і згиначі стегна виявляться напружено розтягнутими) і не вертикальною, а з деяким нахилом по ходу руху, приблизно під кутом 10—15°. Останнє визначить напрямок переміщення — назад, а не вгору — під

час відштовхування руками і значно полегшить відштовхування.

При вивченні курбету в перших спробах доцільно виконувати рух зі стійки повільно, слідкуючи лише за його правильною формою. При цьому можна застосовувати проводку і фіксацію. У наступних спробах рухи повинні виконуватися швидко.

У процесі навчання необхідно звернути увагу на те, що після відштовхування руками піднімаються плечі, сутулюється спина і злегка опускаються руки. Прогинання і піднімання рук вгору є грубою помилкою.

На відміну від перевороту боком рондат краще починати вивчати по частинам, хоча і намагаючись не затримуватися на них. Як тільки з'явилися перші вдалі спроби виконання цих частин, доцільно переходити до цілісного виконання. Однак, як показує практика, при цьому потрібно продовжувати працювати над технікою курбету, постійно звертаючи увагу на необхідність у першу чергу швидкого згинання в тазостегнових суглобах і тільки в другу чергу — сильного відштовхування руками, що дозволить забезпечити поступальний (без підльоту) рух плечей і всього тулуба назад. У цьому випадку техніка рондата виявиться зв'язаною з технікою акробатичних з'єднань, типу рондат-сальто чи рондат-фляк, тобто тих, котрі гімнастка буде вивчати надалі, тренуючись по програмі першого розряду.

**Темповий переворот на одну ногу.** Для гімнасток, що тренуються по програмі категорії «Б», більш доступне вивчення цього елемента з деяким порушенням загальноновизнаної «акробатичної» техніки і відповідної методики навчання. Остання вимагає достатнього «атлетизму», потужності, тобто тих якостей, що, як правило, у гімнасток масових розрядів відсутні.

Тому можна обрати в навчанні темповому перевороту інший шлях. Це — навчання через оволодіння повільним переворотом уперед на одну ногу, але з вимогою більш сильного маху і відштовхування ногами. У міру оволодіння «основою» елемента можна додавати до вправи темповий підскок (вальсет) і розбіг. Однак і тут немає необхідності домагатися виконання перевороту з підльотом; простіше й у даному випадку перспективніше вивчити низький, але швидкий переворот — тоді можливий позитивний перенос навички перевороту на колоді.

## Література

1. *Гимнастика: Учеб. для техникумов физической культуры* / Под ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 422 с.

2. *Гимнастика*: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 448 с.
3. *Васильков Г.А., Чукарін В.І.* Гимнастику — наймолодшим. — К.: Здоров'я, 1970. — 124 с.
4. *Васильков Г.А.* Гимнастика в режиме дня школьников. — М.: Просвещение, 1976. — 159 с.
5. *Васильков Г.А.* Гимнастика для детей младшего школьного возраста. — М.: Просвещение, 1966. — 142 с.
6. *Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И.* Основы физической культуры и здорового образа жизни. — М.: Советский спорт, 1996. — 192 с.
7. *Менхин Ю.В.* Методика освоения классификационной программы категории «Б» // Гимнастика: Сб. Вып. 2-й. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С. 22—36.
8. *Менхин Ю.В., Менхин А.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Дону: Феникс, 2002. — 384 с.
9. *Папуша В.* Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація). — Тернопіль: Підручники і посібники, 204. — 192 с.
10. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

## КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ГАНТЕЛЯМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

О.В. Іващенко, Т.В. Карпунець

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вправи з гантелями рекомендуються учням 6—12 класів як засіб розвитку рухових здібностей. Вправи позитивно впливають на організм школярів, під їх дією удосконалюється здібність до керування рухами розвивається сила, витривалість і пружність.

Під час виконання вправ гантельної гімнастики посилюється кровопостачання м'язів і їх живлення. У результаті систематичних занять з гантелями збільшується товщина м'язових волокон і м'язів в цілому. Одночасно з наростанням товщини м'язу збільшується і його сила. Експериментально доведено, що за 5—6 місяців регулярних занять з гантелями можна різко збільшити об'єм і силу м'язів. Саме тому тренувана людина, яка постійно займається гантельною гімнастикою, здатна виконати роботу, що вимагає додатково м'язової сили.

Вправи з гантелями розвивають м'язову чутливість і здатність регулювати напругу, тобто виконувати рухи із зусиллям відповідно до ваги снаряда (збільшення ваги гантелей, виконання вправ однією або двома гантелями, узятими в одну руку).

Багатократне повторення вправ з гантелями сприяє розвитку силової витривалості і здібності до перенесення тривалих статичних навантажень.

Помічено також, що під впливом гантельної гімнастики підвищується тонус (напруга) нервової

системи і м'язів. У любителів гантельної гімнастики немає млявих, рихлих м'язів. Навпаки, у них м'язи знаходяться в постійній готовності до виконання роботи.

Заняття з гантелями сприятливо відображаються і на всьому опорно-руховому апараті в цілому. Гантельна гімнастика є ефективним засобом не тільки збереження невимушеної, красивої, правильної постави, але і формування скульптурних форм тіла. Систематичні заняття цими вправами сприяють пропорційному розвитку тіла і дозволяють на довгі роки зберегти красу і стрункість статури.

Гантельна гімнастика позитивно впливає на роботу легенів і серцево-судинної системи. При виконанні вправ набагато збільшується потреба організму в кисні. Чим більше м'язова робота і чим більше м'язових груп беруть участь в її виконанні, тим енергійніше працюють органи дихання і кровообігу. Потреба організму в кисні наростає при багатократному повторенні вправи, збільшенні ваги гантелей. Найбільше підвищення газообміну спостерігається, наприклад, при кругових рухах тулубом з гантелями в піднятих вгору руках, а також під час присідань.

Під впливом гантельної гімнастики серце пристосовується до великого навантаження і стає